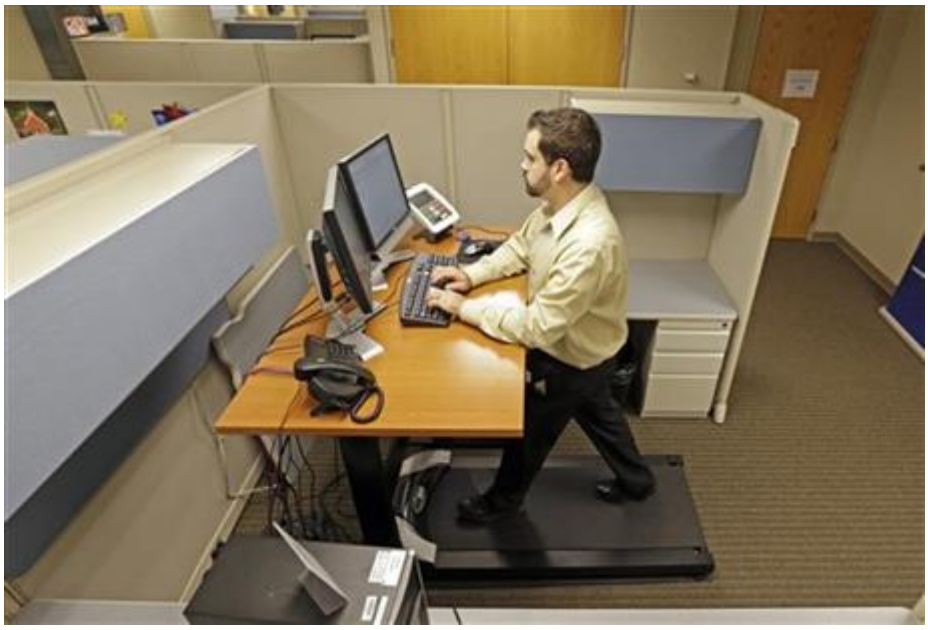
18 Σεπτεμβρίου 2013

Τέρμα οι καρέκλες στα γραφεία – Οι Αμερικανοί κάνουν διάδρομο ή ποδήλατο όσο δουλεύουν στον υπολογιστή [εικόνες]

/ Γενικά Θέματα



Ποιος τρέχει στο γυμναστήριο μετά από ατελείωτες ώρες στο γραφείο. Οι εργαζόμενοι που είναι καθηλωμένοι σε μία καρέκλα έχασαν το άλλοθί τους. Τώρα οι Αμερικανοί φέρνουν το γυμναστήριο στον εργασιακό χώρο. Αλλά όχι σε κάποιο ξεχωριστό δωμάτιο.

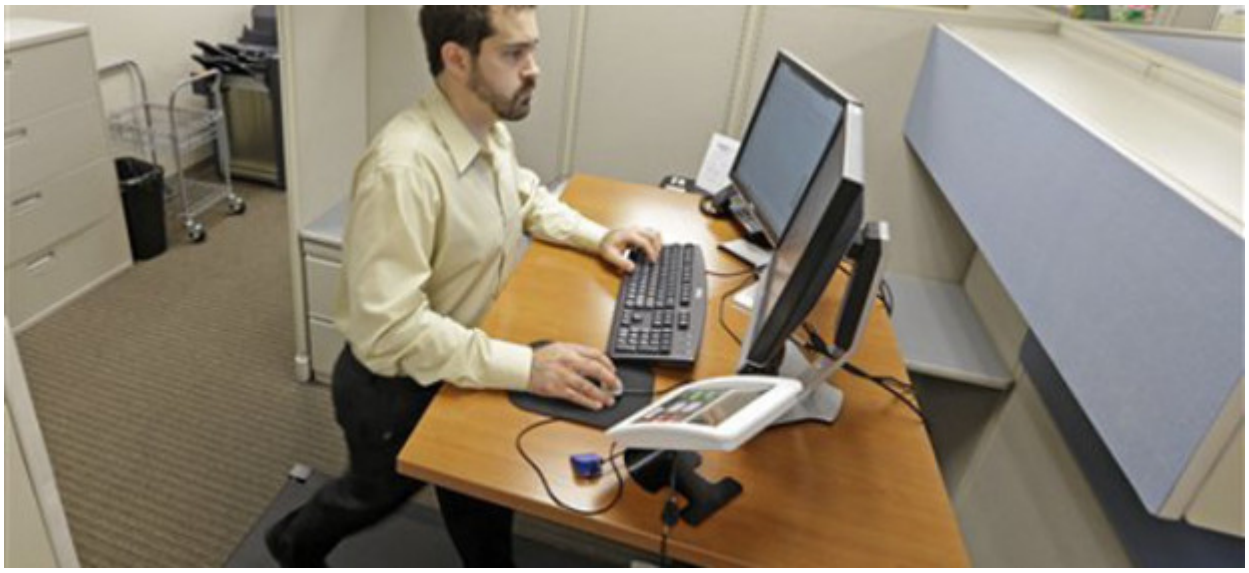
Ολοένα και περισσότερες επιχειρήσεις στη χώρα τροποποιούν τα γραφεία τους. Διάδρομοι και ποδήλατα τοποθετούνται στο χώρο που δουλεύουν οι εργαζόμενοι, ώστε να μπορούν να γυμνάζονται την ώρα που γράφουν στον υπολογιστή, μιλάνε στο τηλέφωνο ή συμμετέχουν σε κάποιο μίτινγκ. Ακόμη και για αυτούς που βαριούνται να κουνηθούν υπάρχει λύση. Εχουν αντικαταστήσει τις καρέκλες γραφείου με τεράστιες μπάλες άσκησης, προκειμένου οι υπάλληλοι να γυμνάζονται εν αγνοία τους όσο κάθονται σε αυτές.

«Είμαι στο γραφείο όλη την ημέρα. Είναι καλό να έχω την εναλλακτική να γυμνάζομαι όσο κάνω πράγματα για το γραφείο. Αισθάνομαι καλύτερα, σκέφτομαι πιο καθαρά», λέει ένας από τους εργαζόμενους επιχείρησης που έχει κάνει αυτές τις αλλαγές.

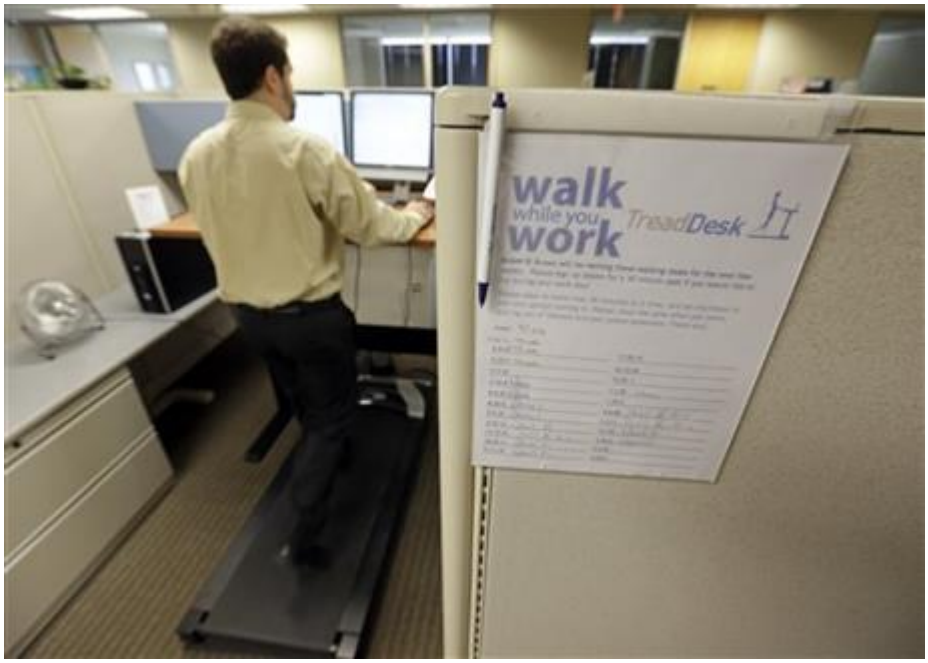
Οι διάδρομοι είναι σχεδιασμένοι έτσι να λειτουργούν σε χαμηλές ταχύτητες,

προκειμένου να ανεβάζουν τους καρδιακούς παλμούς, αλλά όχι σε σημείο που θα νιώσει άσχημα ο εργαζόμενος ή θα του αποσπάσει την προσοχή.

Ολα αυτά καθώς πλέον οι εταιρείες παίρνουν στα σοβαρά τις έρευνες για τους κινδύνους της καθιστικής ζωής και θέλουν να βοηθήσουν τους εργαζομένους να χάσουν βάρος, να είναι υγιείς και να αποβάλλουν το στρες, κάτι που τους κάνει πιο αποδοτικούς και στη δουλειά τους.







Πηγές: iefimerida.gr *–Associated Press*